

10月 保健だより

平成24年10月26日

旭小学校

ほけんしつ

<おうちの人と読みましょう>



10月は、今年度2回目の視力検査を実施しました。B以下（視力1.0未満）の人は、全体の40.3%でした。（23年度の岡山県の平均は、小学校で20.5%）特に高学年でその割合が高く、56.4%がB以下という結果でした。

結果から気になったのは、「**視力の低い人の割合が多いこと**」と「**左右の視力の異なる（不同視）人がいること**」です。

視力が低くなる原因は、**近くのものを見続けたり、長時間のテレビ、ゲーム、パソコン作業によって、眼に負担をかけたりすることです。照明不足の場所での勉強や読書、ゲーム、また、机の上は明るいのに部屋の照明が暗いといった明暗の差でも、目がとても疲れやすくなります。**



不同視になる原因は、色々ありますが、生活習慣が原因となっているものがあります。

不同視の原因とされる生活習慣 ～当てはまることがありますか？～



- ねころがって、本を読んだり、ゲームをしたりしていませんか？
- 食卓で、本人から見て、ななめにテレビが配置されていませんか？
- ものを見るときに、顔がななめにして見ていませんか？
- 勉強中や本を読むときに、ひじをついていませんか？
- パソコンやテレビゲームをするときに、モニターの位置がななめになっていませんか？
- 前髪が長く、片方の目だけにかかりやすいことはありませんか？
- 字や絵を書くときに、おおいかぶさるようにして書いていませんか？

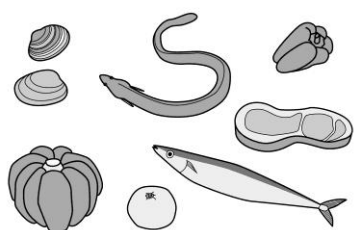


*えんぴつを立てて芯の近くを持って書くくせがあると、書いている文字が見えにくいので、おおいかぶさるようになってしまいます。えんぴつは削りしろの少し上を持ち、ななめにして書くようにしましょう。

不同視があると、どうしても良い視力の目ばかりを使うようになりますので「片目ばかりがつかれる」「遠近感がわかりづらい角度がある」「頭痛」「肩こり」などの症状が出る場合があります。

わたしたちの目は、常に両眼視していますので、視力の良い方の目が先に見えてしまいます。そうすると視力が悪い方の目が働かず、ますます視力低下しやすくなってしまいます。上記のことが当てはまる人は注意して生活してみましょう。

また、遠くを見たり近くを見たりする目の筋肉トレーニングをすると、視力が回復することがあります。意識的に悪い方の目を多くトレーニングすることで、不同視を少しでも良くすることができるかもしれません。



栄養バランスのよい食事をすることも忘れずに。

<<目の筋肉トレーニング>> (片目ずつ広いところで行います)

- ① 人差し指を目の前に近づけて、その指にピントを合わせる。
- ② ピントが合ったらすぐに、手を下げて、視線はそのまま、できるだけ遠くのものを見る。
- ③ これを近・遠交互に、なるべく速く繰り返す。

*一瞬一瞬、きっちりピントを合わせましょう。
*だんだん遠くのものを見てみましょう。

